

レッスンスケジュール 2020. 12. 1~

	火 (tue)			水 (wed)			木 (thu)			金 (fri)			土 (sat)			日 (sun)						
	アクティブスタジオ	コンディショニングスタジオ	プール	アクティブスタジオ	コンディショニングスタジオ	プール	アクティブスタジオ	コンディショニングスタジオ	プール	アクティブスタジオ	コンディショニングスタジオ	プール	アクティブスタジオ	コンディショニングスタジオ	プール	アクティブスタジオ	コンディショニングスタジオ	プール				
10	10:15-10:45 ステップ 中根 奈美子	10:30-11:00 使用可能	10:30-11:30 レディース メンバーズ	10:15-11:00 太極拳 岡村 朋子	10:20-11:05 骨盤ストレッチ 小倉 真夕美	10:30-11:30 レディース 初中級	10:30-11:00 筋コンディショニング 新垣 沙知子	10:30-11:00 使用可能	10:30-11:30 レディース 初中級	10:15-11:00 太極拳 彭 琪芳	10:20-10:50 モビバンコア 岩崎 真由美	10:30-11:30 レディース メンバーズ	10:30-11:00 筋コンディショニング 新垣 沙知子	10:30-11:30 レディース 初中級	10:15-10:45 ロコモ美立体操 高橋 恵美子	10:15-11:00 使用可能	10:30-11:30 マスターズ 中上級	10				
11	11:10-11:55 脂肪燃焼 中根 奈美子	11:20-11:50 モビバンパワー 岩崎 真由美	11:30-12:30 レディース メンバーズ	11:25-12:10 かんたんジョグ 小倉 真夕美	11:25-12:10 使用可能	11:30-12:30 レディース 上級	11:20-12:05 ZUMBA 宮本 ひろみ	11:30-12:00 使用可能	11:30-12:30 レディース 上級	11:20-12:05 ヨガ 岩崎 真由美	11:10-11:55 ヨガ 岩崎 真由美	11:30-12:30 レディース メンバーズ	11:20-11:50 かんたんジョグ 星 浩一	11:30-12:30 レディース 上級	11:05-11:50 かんたんジョグ 高橋 恵美子	11:20-12:05 使用可能	11:30-12:30 レディース 上級	11				
12	12:20-13:05 ジャズ 久宗 亜矢子	12:10-12:40 ヨガ 岩崎 真由美	12:10-12:40 ヨガ 岩崎 真由美	12:30-13:15 ピラティス 岩見 明香	12:30-13:15 使用可能	12:30-13:15 ピラティス 岩見 明香	12:30-13:15 ピラティス 岩見 明香	12:30-13:15 使用可能	12:30-13:15 ピラティス 岩見 明香	12:25-13:10 ステップ 小倉 真夕美	12:25-12:55 使用可能	12:10-12:55 脂肪燃焼 星 浩一	12:10-12:55 脂肪燃焼 星 浩一	12:00-12:30 使用可能	12:10-12:55 ボディパンプ 45 佐藤 亜希子	12:30-13:15 使用可能	12:00-13:00 水泳個別指導 (有料)	12				
13	13:30-14:00 バレエエクササイズ 久宗 亜矢子	13:30-14:00 使用可能	13:30-14:00 使用可能	13:45-14:30 ボディケア ストレッチ 岩見 明香	13:45-14:30 使用可能	13:45-14:30 ボディケア ストレッチ 岩見 明香	13:45-14:30 ボディケア ストレッチ 岩見 明香	13:45-14:30 使用可能	13:45-14:30 ボディケア ストレッチ 岩見 明香	13:30-14:00 シバム パーチャル	13:35-14:05 ロコモ美立体操 高橋 圭	13:15-14:15 ボディバランス 佐藤 亜希子	13:15-14:00 ボディコンバット 45 佐藤 亜希子	13:00-13:45 使用可能	13:15-14:00 ボディコンバット 45 佐藤 亜希子	13:45-15:30 使用可能	13:15-14:15 水泳個別指導 (有料)	13				
14	14:20-15:05 ピラティス 正野 加那子	14:30-15:00 使用可能	14:00-18:00 子供 スイミング スクール (スクール制:有料)	15:15-15:45 ボディパンプ パーチャル	15:15-15:45 使用可能	15:00-18:00 子供 スイミング スクール (スクール制:有料)	15:00-15:30 シバム パーチャル	15:00-15:30 使用可能	15:00-15:30 シバム パーチャル	14:20-15:05 ベーシックジョグ 高橋 圭	14:25-15:10 使用可能	14:35-15:20 ボディパンプ 45 パーチャル	14:35-15:20 ボディパンプ 45 パーチャル	14:15-15:00 使用可能	14:30-15:00 MEGADANZ 浅岡 成美	14:30-15:30 水泳個別指導 (有料)	14					
15	15:30-16:00 ボディバランス 正野 加那子	15:30-16:00 使用可能	15:30-16:00 子供 スイミング スクール (スクール制:有料)	16:00-16:30 ボディパンプ パーチャル	16:00-16:30 使用可能	15:50-16:20 子供 スイミング スクール (スクール制:有料)	16:00-16:30 シバム パーチャル	16:00-16:30 使用可能	16:00-16:30 シバム パーチャル	15:25-16:10 パワーヨガ 内田 利子	15:35-16:05 使用可能	15:40-16:25 ボディコンバット 45 佐藤 亜希子	15:40-16:25 ボディコンバット 45 佐藤 亜希子	15:30-16:00 使用可能	15:20-15:35 ボディパンプ15 日置 真奈美	15:15-15:45 アロマストレッチ 日置 真奈美	15					
16	16:30-17:00 シバム パーチャル	16:30-17:00 使用可能	16:15-16:45 ボディコンバット パーチャル	16:15-16:45 使用可能	16:00-16:30 バレエエクササイズ 田中 絵梨	16:45-17:15 使用可能	16:50-17:35 バレエ 田中 絵梨	16:45-17:15 使用可能	16:50-17:35 バレエ 田中 絵梨	16:35-17:05 ボディバランス パーチャル	16:35-17:05 使用可能	16:45-17:15 脂肪燃焼 高橋 圭	16:45-17:15 脂肪燃焼 高橋 圭	16:30-17:00 使用可能	16:05-16:20 シーエクササイズ15	16						
17	17:20-17:50 シーエクササイズ パーチャル	17:20-17:50 使用可能	17:15-17:45 シバム パーチャル	17:15-17:45 使用可能	17:15-17:45 シバム パーチャル	17:15-17:45 使用可能	18:00-18:30 シバム パーチャル	18:00-18:30 使用可能	18:00-18:30 シバム パーチャル	17:25-17:55 ボディコンバット パーチャル	17:25-17:55 使用可能	17:45-18:15 脂肪燃焼 高橋 圭	17:45-18:15 脂肪燃焼 高橋 圭	17:30-18:15 ウオームヨガ 北村 あり	<p>[定員] アクティブスタジオ: 20名 コンディショニングスタジオ: 11名 赤枠の時間は、ご利用いただけます。 一度にご利用いただける人数は 11名様までとさせていただきます。 ご利用後は消毒のご協力をお願いいたします。</p>			17				
18	18:15-18:45 ボディコンバット パーチャル	18:15-18:45 使用可能	18:15-18:45 ボディコンバット パーチャル	18:15-18:45 使用可能	18:50-19:20 シーエクササイズ パーチャル	18:50-19:20 使用可能	19:00-20:00 マスターズ 初中上級 (スクール制:有料)	19:00-20:00 マスターズ 初中上級 (スクール制:有料)	19:00-20:00 マスターズ 初中上級 (スクール制:有料)	18:15-18:45 ボディパンプ パーチャル	18:15-18:45 ボディケア 北村 あり	19:15-20:00 骨盤ピーナス ボディ 北村 あり	19:15-20:00 骨盤ピーナス ボディ 北村 あり	19:15-20:00 マスターズ 初中上級 (スクール制:有料)							18	
19	19:15-20:00 ボディバランス 45 佐藤 亜希子	19:15-20:00 使用可能	19:30-20:15 ヨガ 内田 利子	19:15-20:00 ボディパンプ 45 佐藤 亜希子	19:30-20:15 使用可能	19:40-20:10 ボディバランス 佐藤 亜希子	19:40-20:10 使用可能	19:40-20:10 ボディバランス 佐藤 亜希子	19:40-20:10 使用可能	20:20-20:35 シーエクササイズ	20:15-21:00 ウオームヨガ 北村 あり	20:20-20:35 シーエクササイズ	20:20-20:35 シーエクササイズ	20:15-21:00 ウオームヨガ 北村 あり				19				
20	20:30-21:00 ボディパンプ パーチャル	20:30-21:00 使用可能	20:30-21:15 ボディコンバット 45 佐藤 亜希子	20:30-21:15 使用可能	20:30-21:15 MEGADANZ 浅岡 成美	20:45-21:15 使用可能	20:45-21:15 MEGADANZ 浅岡 成美	20:45-21:15 使用可能	20:45-21:15 MEGADANZ 浅岡 成美	20:55-21:10 ボディバランス	20:55-21:10 ボディバランス	20:55-21:10 ボディバランス	20:55-21:10 ボディバランス	20:55-21:10 ボディバランス				20				
21																		21				
22	<p>・インストラクターは映像の中に居ます。実際には居りませんのご了承ください。 ・開始時間までにスタジオへご入場ください。映像を見てお楽しみください。 ・クラス中は、周囲の方と距離をあげ、会話はお控えください。</p>			<p>・定員人数を超えた場合は入場をご遠慮ください。 ・終了後は速やかにご退場ください。 ・使用したマット等は消毒後、元の場所にお戻しください。</p>			<p>・定員人数を超えた場合は入場をご遠慮ください。 ・終了後は速やかにご退場ください。 ・使用したマット等は消毒後、元の場所にお戻しください。</p>			<p>・定員人数を超えた場合は入場をご遠慮ください。 ・終了後は速やかにご退場ください。 ・使用したマット等は消毒後、元の場所にお戻しください。</p>			<p>・定員人数を超えた場合は入場をご遠慮ください。 ・終了後は速やかにご退場ください。 ・使用したマット等は消毒後、元の場所にお戻しください。</p>			<p>[抽選方法] スタジオ開始10分前に スタジオ内で実施致します。 抽選開始後は抽選への ご参加はご遠慮願います。 予めご了承くださいませ。 定員に達していない場合は、 先着順とさせていただきます。 ※パーチャルレッスンは 15分前にスタジオに 入場いただけます。 抽選は行わず先着順となります。</p>			<p>[営業時間] 曜日/開館~閉館 (スポーツ施設利用時間) 火~金/10:00~22:00 (21:45まで) 土/10:00~19:00 (18:45まで) 日/10:00~17:00 (16:45まで)</p>			22

※火、金、土曜日の17:00~18:00の時間はスイミングスクールで5コース使用させていただきます。予めご了承ください。